



11月17日撮影の岩木山

鷹揚郷新聞

第33号 2020年12月号

令和二年ラスト特別号



11月27日撮影の夕暮れ岩木山

ワンポイントアドバイス

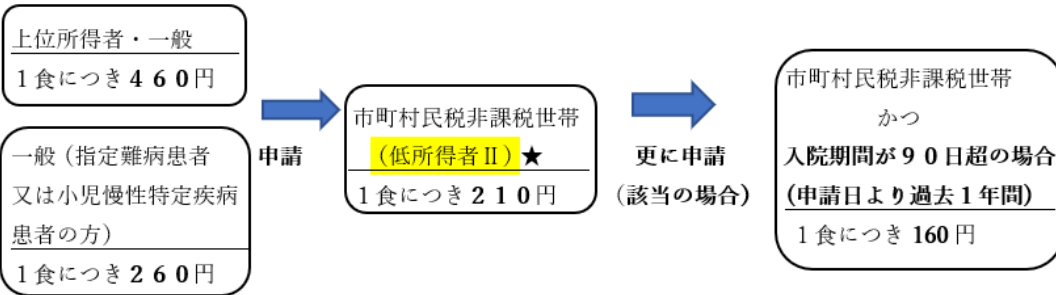
今回は、医事課より**入院時の食事代**についてお話をさせていただきます。

入院したときは、医療費とは別に、食事代(標準負担額)を自己負担する事になっています。1食につき460円となっていますが、所得区分による住民税非課税世帯の場合は、軽減措置を受けることができます。軽減措置を受けるためには、**国保・後期高齢医療の方**の場合、各市町村役場の国保年金課で申請を行い、「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」の交付を受けて、病院の窓口で認定証を提示する必要があります。該当する方で未申請の方がいましたら、申請することをお勧めいたします。

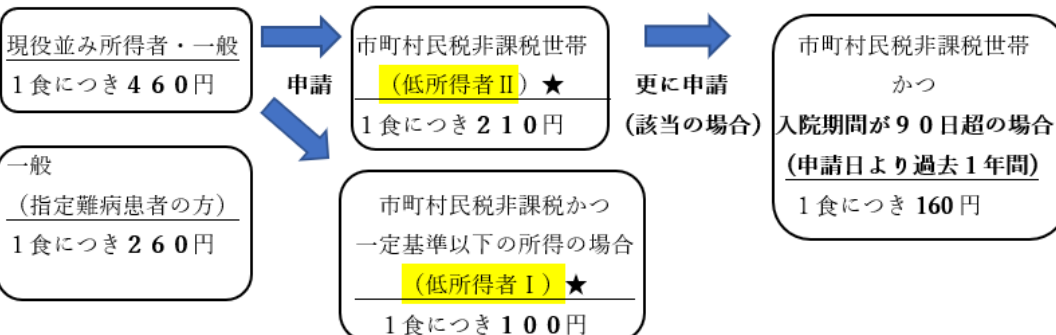
「限度額適用・標準負担額減額認定証」の期限は1年間です。期限が切れる前に、更新の手続きを行う必要があります。また、保険証の変更があった場合には、変更後の保険で再度、申請する必要があります。保険変更後に新たな保険証・認定証をご提示いただいていない場合には、**遡り医療費・食事代の追加料金が発生する場合があります**ので、保険変更の場合は速やかに医事課にお知らせ下さいませようお願いします。

入院時食事療養費の標準負担額

※70歳未満の場合



※70歳以上の場合



★低所得者II 世帯主及び世帯全員が市民税非課税の世帯に属する方

★低所得者I 世帯主及び世帯全員が市民税非課税でかつ世帯全員について所得区分ごとの所得金額がいずれも0円である場合。ただし、公的年金収入は80万円以下

リレー寄稿



みなさんこんにちは。リハビリ治療部、理学療法士の川崎忍です。いつも研究や InBodyの測定にご協力いただきありがとうございます。

今年はコロナウイルスの流行により楽しみにしていた東京オリンピックも延期になり、大変な一年となってしまいましたね…そんな2020年も残すところあと少しとなりました。

こんな世の中ですが、みなさんの楽しみは何ですか？私の楽しみはダンスです。ダンスにもいろいろ種類がありますが、私は『ヒップホップ』をやっています。

ヒップホップというのはニューヨークのストリートで生まれた文化で、音楽やダンス、ファッションなどを含めた文化のことを言います。2012年から中学校でもダンスが必修になっているのですが、学校のダンスの種類には「**創作ダンス**」「**フォークダンス**」「**現代的なリズムのダンス**」の3つがあり、その中の現代的なダンスとしてヒップホップが取り入れられています。

私はそのヒップホップが大好きで、20数年前にダンスをやっていたのですが、6年ほど前からまたダンス教室に通い踊っています。今年も弘前でも様々なイベントが無くなり、ダンスを披露することは少なくなっていました。ダンスが上手になる秘訣、それは**踊ることを楽しむ**ことです。“好きこそもの上手なれ”とはよく言ったもので、好きだからこそ上手になる、楽しいからこそ上手くなる。私の人生のモットーは**“全力で楽しめ！”**です。

来年はみなさんが楽しいと思える時間、楽しめる事がたくさんになる、そんな一年になってほしいと願っています。

今回は医療福祉部の成田智美さんをお願いしたいと思います。



来年は丑年

【編集後記】

今年も終わりに近づいています。

多くの方が、今年は大変な一年だったと後々思い出されるかもしれません。

来年は、良い年でありますように。

歳時記 ～12月～

十二月を師走とした一番古い文献は『日本書紀』の桓武天皇紀で「十有二月」と書いて「しわす」と読ませています。

12月7日 大雪 この時期になると大陸の高気圧が張り出し、北国では本格的に雪が降りだすころ。動物たちも冬眠の時期を迎え、山は木々の葉を落として冬ごもりに入ります。

12月21日 冬至 今年も12月21日。この日、北半球では太陽の高さが一年中で最も低くなり、昼が一年中で最も短く、夜が長くなります。冬至は“湯治”にかけています。この日は冬至風呂（ゆず湯）に入って無病息災を祈る行事を各家庭で行います。ゆずにも、



”融通が利きますように”という願いが込められているそう。その香りは邪を払うと信じられています。

12月28日 御用納め 官庁用語で、政納め（まつりごとおさめ）のことで、その年の事務を終わりにすることです。一般的に12月28日で、鷹揚郷もその日が年内の仕事納めの日です。

出典：みんなのお助け♡NAVI

とんちクイズ

答えは下にあります

第1問 虫歯で悩んでいる人がいますが、その人は皮膚科に通っています。なぜでしょうか？



第2問 正三角形の上に2本の直線を引くと、正五角形になります。どうやったらできるのでしょうか？



第3問 その家ではお手伝いが大好きな賢い犬を飼っています。朝には必ずポストから新聞を取ってきてくれます。ところがそのお手伝い家族は迷惑しているそうです。なぜでしょうか？



新型コロナウイルス感染防止のために

マスクは正しく
つけていますか？

・あごが出ていませんか？

・鼻が出ていませんか？

・あごマスクは止めましょう！



気が付いたら、お互いに注意し合しましょう

感染対策委員会

第1問 皮膚科のお医者さんだから。お手伝いを迷惑に思っています。
第2問 漢字の「三」の「三」の直線が2本の漢字の「五」の直線が2本。図形
第3問 隣の家の新聞だから。隣の家のポストから新聞を取ってきてしまう。

《クイズの答え》